



COACHING MARINE BULLETIN D'ADHÉSION

COMMUNE DE VARREDES • COURS DU JEUDI

EXEMPLAIRE ADULTE • SAISON 2026-2027



1 • INFORMATIONS DE L'ADHÉRENT

Nom : _____	Prénom : _____
Date de naissance : ____/____/____	Téléphone : _____
Adresse : _____ _____	
Code postal : _____	Ville : _____
E-mail : _____ _____	

2 • CHOIX DES COURS DU JEUDI

	HORAIRES	COURS	PUBLIC
☐	11h30–12h30	GYM DOUCE / RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA MOBILITÉ	Activité physique adaptée/ Séniors
☐	18h45–19h30	STRETCHING	Tous niveaux
☐	19h30–20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO TRAINING	Tous niveaux

3 • PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom / Prénom : _____	Téléphone : _____
Lien avec l'adhérent : _____	Téléphone 2 : _____

4 • SANTÉ ET PRATIQUE SPORTIVE

Je déclare avoir pris connaissance des activités proposées et m'engage à signaler toute contre-indication, limitation ou modification de mon état de santé pouvant affecter ma pratique. Je comprends qu'en cas de doute ou de réponse positive au questionnaire de santé, un avis médical peut être nécessaire avant la pratique.

☐ Information de santé particulière à signaler : _____

5 • PAIEMENT ET ENGAGEMENT

☐ 1 cours par semaine 180 € ☐ 2 cours par semaine 210 €
☐ Espèces ☐ Chèque ☐ Virement Montant : _____ € Référence / facture : _____

Je reconnais avoir reçu / lu le présent bulletin et le règlement de fonctionnement au verso. Je m'engage à respecter les consignes de l'encadrante, les locaux municipaux et le matériel.

Fait à : _____	Le : ____/____/____
Signature de l'adhérent : _____	

6 • MODALITÉ DE PAIEMENT — ÉCHELONNEMENT

Choix du règlement : ☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois

☐ Espèces ☐ Chèque ☐ Virement Montant total : _____ € Échéances fixées lors de l'inscription.

Le nombre d'échéances choisi est indiqué lors de l'adhésion et constitue l'échéancier convenu.

7 • DROIT À L'IMAGE

☐ J'AUTORISE J'autorise Coaching Marine à photographier et/ou filmer ma personne pendant les séances et à utiliser ces images uniquement pour sa communication (supports papier, site internet, réseaux sociaux), sans rémunération. Cette autorisation est facultative et peut être refusée.

☐ JE N'AUTORISE PAS

Nom / signature : _____

RÈGLEMENT DE FONCTIONNEMENT – ACTIVITÉS SPORTIVES EN SALLE MUNICIPALE

Document à annexer au bulletin d'adhésion • À articuler avec le règlement intérieur de la commune et de la salle

ARTICLE 1 • ACCÈS ET RESPECT DES LOCAUX

L'accès est réservé aux personnes inscrites. Les locaux, équipements, sanitaires et matériels municipaux doivent être respectés. Toute utilisation du matériel se fait selon les consignes de l'encadrante. Toute dégradation volontaire peut engager la responsabilité de son auteur.

ARTICLE 2 • TENUE, HYGIÈNE ET MATÉRIEL

Une tenue de sport propre, adaptée aux mouvements et des chaussures propres adaptées à la salle sont obligatoires. Les bijoux ou objets susceptibles de blesser sont déconseillés. Une gourde individuelle est recommandée. Le matériel est rangé après utilisation selon les consignes.

ARTICLE 3 • SÉCURITÉ

Les participants respectent les consignes d'échauffement, d'exécution, d'intensité et de récupération. Toute douleur inhabituelle, malaise, blessure ou difficulté doit être signalé immédiatement. Il est interdit de pratiquer une activité dans un état incompatible avec la sécurité du participant ou du groupe.

ARTICLE 4 • COMPORTEMENT

Respect, courtoisie et bienveillance sont exigés envers les participants, l'encadrante et le personnel municipal. Sont interdits : violences, menaces, insultes, harcèlement, propos discriminatoires, comportements dangereux ou perturbation volontaire des séances. L'encadrante peut interrompre la participation d'une personne dont le comportement compromet la sécurité.

ARTICLE 5 • MINEURS

Les 6–11 ans participent au Training enfant (17h15–18h00) et les 11–15 ans au Multi'training ados (18h00–18h45). L'inscription est signée par le représentant légal, qui fournit les coordonnées d'urgence et les modalités de sortie. Sauf autorisation explicite et organisation prévue, le mineur ne quitte pas seul la séance. Toute personne autorisée à récupérer un enfant doit être identifiée.

ARTICLE 6 • RETARDS, ABSENCES ET ANNULATIONS

Les retards doivent rester exceptionnels. En cas d'absence, il est recommandé de prévenir Coaching Marine. Une séance peut être annulée ou reportée pour des raisons de sécurité, de fermeture de la salle, de décision municipale, d'indisponibilité exceptionnelle ou de force majeure, selon les modalités applicables.

ARTICLE 7 • SANTÉ, ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

Chaque participant pratique dans les limites de ses capacités et communique les informations nécessaires à une pratique sécurisée. Une assurance responsabilité civile adaptée est recommandée. Les règles légales applicables et le règlement de la collectivité restent prioritaires.

ARTICLE 8 • IMAGE ET DONNÉES

Toute utilisation de photographies ou vidéos à des fins de communication doit reposer sur une autorisation appropriée. Les données d'inscription sont utilisées pour la gestion des adhésions, des séances, des contacts nécessaires et des obligations administratives, dans le respect des règles applicables.

Important : ce document est un règlement de fonctionnement proposé pour les activités de Coaching Marine. Il ne remplace pas le règlement intérieur municipal et doit être validé par la commune si celle-ci souhaite lui donner une valeur de règlement municipal.

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » — CERFA N° 15699*01

Questionnaire officiel de l'administration française • Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Nom : _____ Prénom : _____

Date : ____/____/____

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS PAR OUI OU NON

QUESTION	OUI	NON
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5. Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
7. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : le formulaire officiel indique qu'aucun certificat médical n'est à fournir dans le cadre du renouvellement de licence, selon les modalités prévues par la fédération. Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : consultez un médecin et présentez-lui le questionnaire renseigné.

Signature : _____

Source officielle : Service-Public / formulaire Cerfa n°15699*01. Ce questionnaire concerne le renouvellement d'une licence fédérale ; son utilisation pour une activité de coaching non fédérale est une exigence interne éventuelle et ne doit pas être présentée comme une obligation légale générale.